



Karolinska  
Institutet

# Återhämtning – en nyckelfaktor för hälsa och säkerhet

Afa regiondagar

Kristin Öster

Leg. Psykolog, Med. Dr

[kristin.oster@ki.se](mailto:kristin.oster@ki.se)

# Anna Dahlgrens forskargrupp & samarbetspartners



Anna Dahlgren  
PhD, Docent,  
Forskargrupsleda  
re



Marie Söderström  
PhD, Leg Psykolog



Kristin Öster  
Leg psykolog  
Doktorand



Majken Epstein  
Leg Psykolog,  
Doktorand



Mayar Al Far  
Forskningsassistent



# Anna Dahlgrens forskargrupp



**Hur kan vi skapa förutsättningar för återhämtning och minska risken för trötthet vid skiftarbete?**

- ❖ Arbetstider
- ❖ Återhämtning under arbetstid
- ❖ Återhämtning efter arbete
- ❖ Hantera trötthet som en säkerhetsrisk

# Pågående studie: Effekterna av nya arbetstidsregler för dygnsvila

Januari 2021

Oktober 2023

April 2025



## Hinder och framgångsfaktorer i implementeringen

- Hur har förändringen upplevts?
- Vad har hindrat respektive underlättat förändring?

## HÖK 22

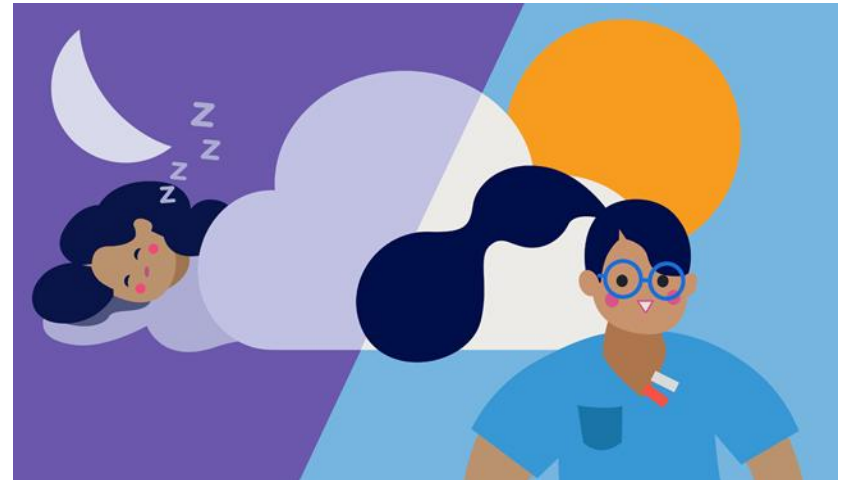
Collective agreement is implemented in October 2023. The agreement has made the rules regarding quick returns much stricter. As a result, quick returns are expected to be reduced.

## Effekter av förändringen:

- Har kort dygnsvila minskat i förekomst?
- Har sjukskrivningstal gått ned?
- Har andra riskpass ökat?

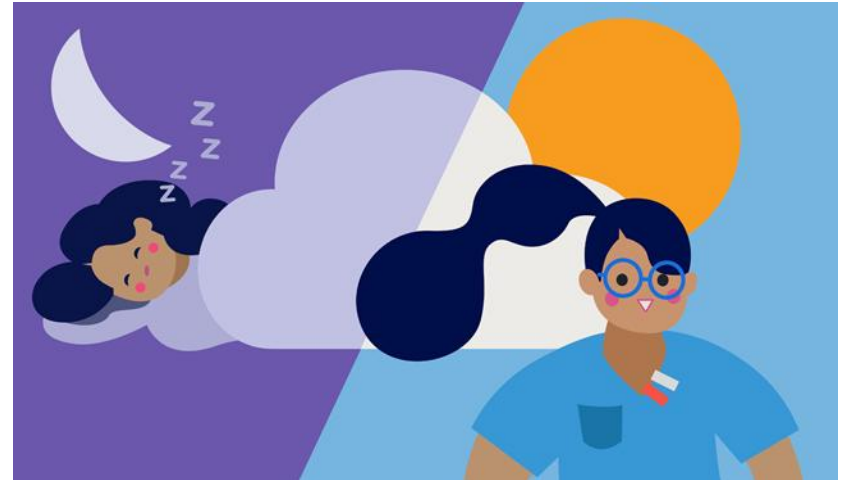
# Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
  - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



# Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
  - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



# Vad är återhämtning?

- Återhämtning - en psykologisk och fysiologisk nedvarvningsprocess efter stressaktivering, som återställer fysiska och psykologiska resurser som har förbrukats.

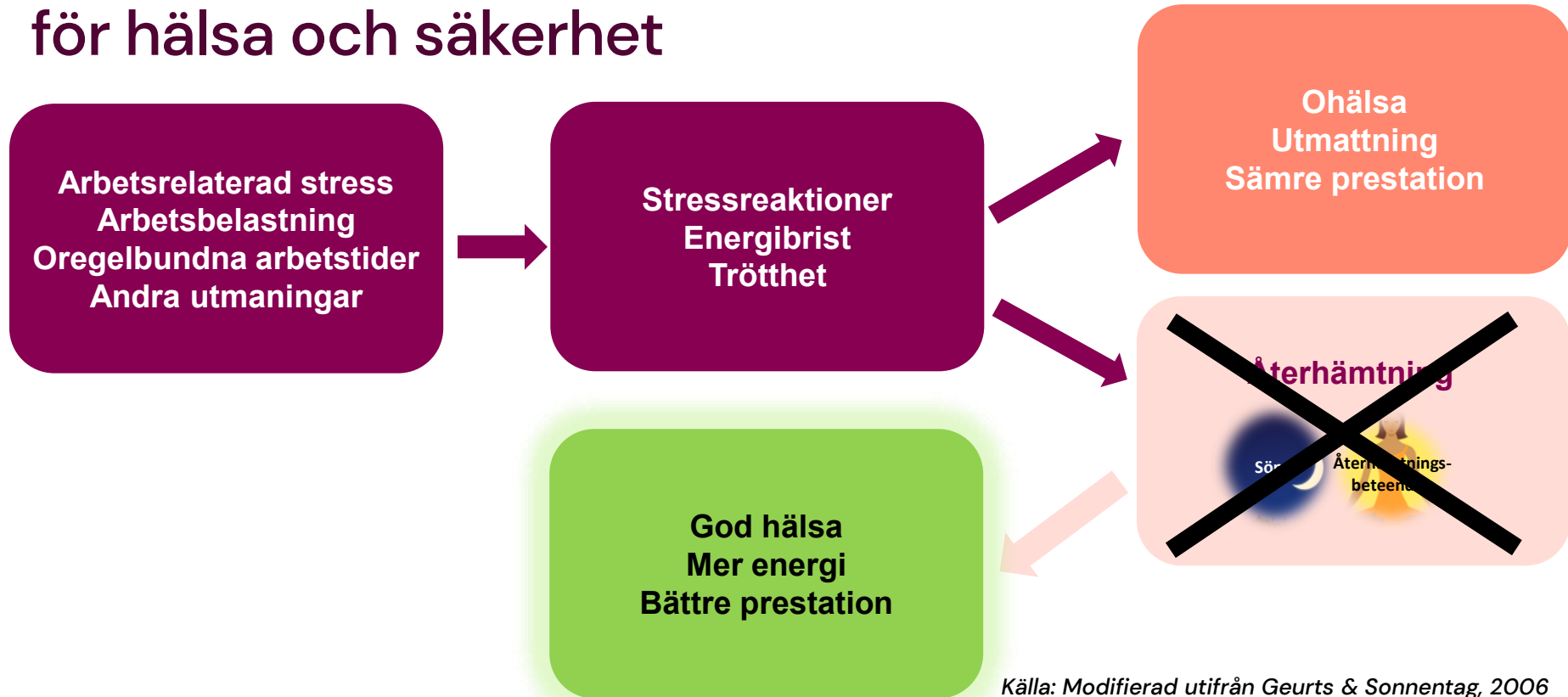
Geurts & Sonnentag, 2006; Zijlstra & Sonnentag, 2006; Zijlstra, Cropley & Rydstedt, 2014

- Det vill säga, återhämtning handlar både om att varva ner, och att engagera sig i aktiviteter som kan fylla på energi.

- Sömn
- Återhämtningsbeteenden
- Vilka aktiviteter som ger återhämtning beror på både individ och stressbelastningen



# Tillräcklig återhämtning är avgörande för hälsa och säkerhet



Källa: Modifierad utifrån Geurts & Sonnentag, 2006

# Otillräcklig återhämtning påverkar prestation och säkerhet negativt

## Trötthet påverkar oss kognitivt

- Svårare att fatta beslut
- Sämre problemlösningsförmåga
- Koncentrationssvårigheter

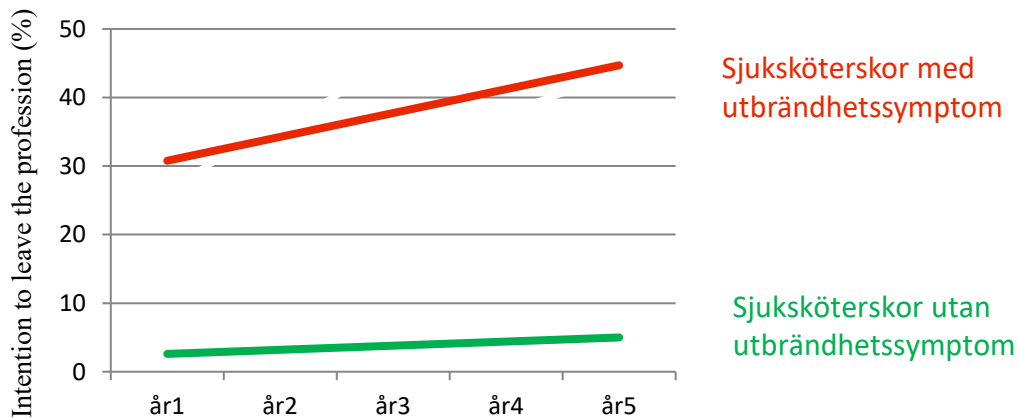
## Trötthet påverkar vår emotionsreglering

- Mer lättirriterad, nedstämd

*"Att när man räknar mediciner eller håller på med medicinska tekniker, kanske tar prover eller när man väl måste fokusera mer. Det känner jag, det brister. **Då kan jag inte fokusera** lika mycket och så ska jag blanda ihop ett läkemedel. Och det är ju liksom viktigt att man inte gör fel. [...] Jag kan ju ta någons liv för att jag inte blandar rätt"*

# Återhämtning viktig för kvarstanning

En av tio nytexaminerade sjuksköterskor funderar på att lämna yrket efter 1 år, denna andel steg till 20 procent efter 5 år.



Källa: LUST-studien, Gustavsson et al, 2013.

# Återhämtningsparadoxen

**När återhämtning behövs som mest,  
är det som svårast att få till**

**Under perioder av högt tryck:**

- Mindre tid och energi till återhämtning
- Mindre utrymme för rast och paus
- Sämre sömnkvalitet
- Tankefällor *"Om jag gör det här nu, kan jag vila imorgon"*



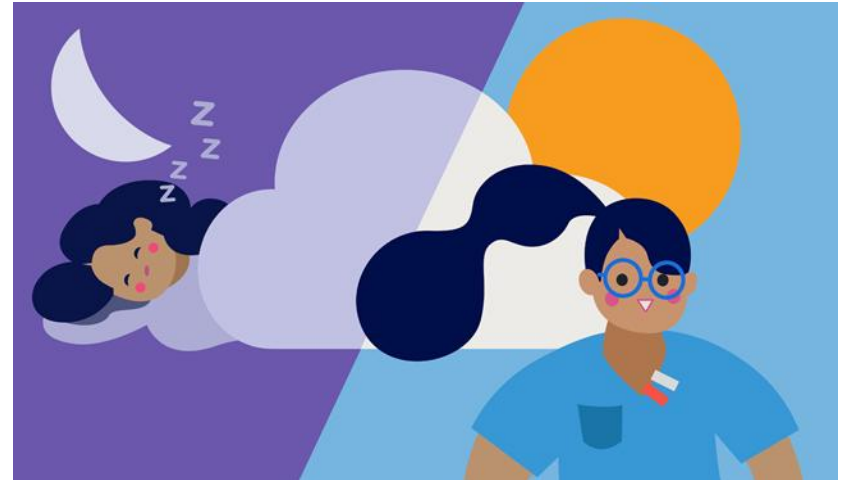
# En organisatorisk återhämtningsparadox

- Exempel på det ökade vårdtrycket under pandemin:
  - Tuffare arbetsmiljö, etisk stress, ökat behov av återhämtning
  - Tuffare scheman, övertid, indragna semestrar, ekonomisk ersättning istället för återhämtning



# Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
  - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



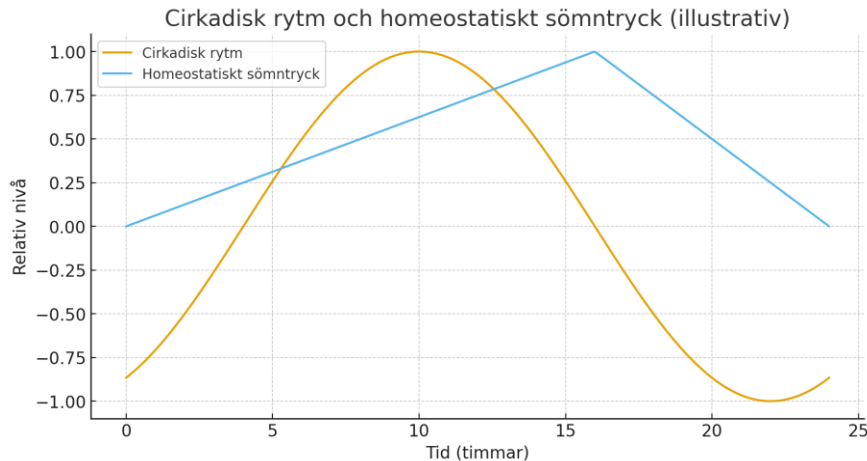
# Arbetstider – möjliga mekanismer relaterade till återhämtning

- Störd sömn p.g.a. arbetstiderna interagerar med faktorer som styr sömnen:
- dygnsrytm
  - sömntryck
  - stress och aktiveringsnivå



Kecklund & Axelsson, 2016; Dahlgren et al, 2020

# Sömncykeln – tre processer som styr vår sömn



Illustrativ graf skapad med ChatGPT

- Dygnsrytmen (cirkadians rytm)
  - Reglerar hur vår vakenhetsgrad varierar sett över dygnet
  - Styr av solljus
- Sömncykeln
  - Minskar när vi sover
  - Ökar ju längre vi är vakna
- Aktiveringsnivå/stress (ej i figur)
  - Ökar vår vakenhetsgrad och försvårar insomnande

# Arbetstider – möjliga mekanismer relaterade till återhämtning

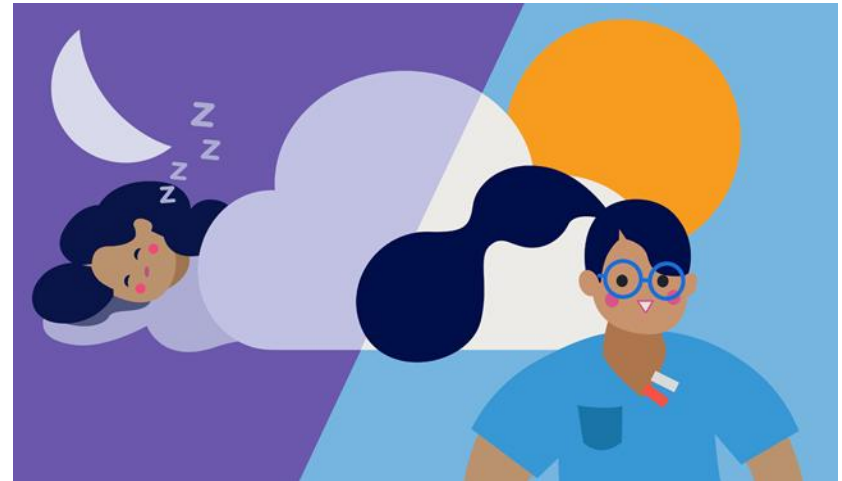
- Störd sömn p.g.a. arbetstiderna interagerar med faktorer som styr sömnen:
  - dygnsrytm
  - sömntryck
  - stress och aktiveringsnivå
- Dygnsrytmsrubbningar (främst skiftarbete med natt)
- Resulterande trötthet påverkar återhämtningsbeteenden och livsstilsfaktorer
- Arbetstider kan försvåra livspusslet och sociala relationer



Kecklund & Axelsson, 2016; Dahlgren et al, 2020

# Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
  - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



## Kvällen och natten efter kvällspasset

Mindre tid  
för sömn

Kortare  
sömn

Lågt  
sömtryck

Svårt  
somna

Mindre tid  
för  
nedvarvning

Kvarvarande  
stress

Jobbrelaterat  
äktande/oro

Sämre  
sömn  
kvalitet

Öster et al, 2024

Rapport 2023:11

Forskningsöversikt över korta vilotider  
samt rekommendationer för säker och  
hälsosam arbetstidsförläggning

Ändrade regler för dygnsvila inom kommun- och  
regionsektorn

December 2023

Dahlgren, Anna  
Oster, Kristin  
Söderström, Marie  
Epstein, Majken  
Bruhn, Emma



Karolinska  
Institutet

Thesis for doctoral degree (Ph.D.)  
2025

Should we ban quick returns in shift work?  
Investigating acute effects on recovery

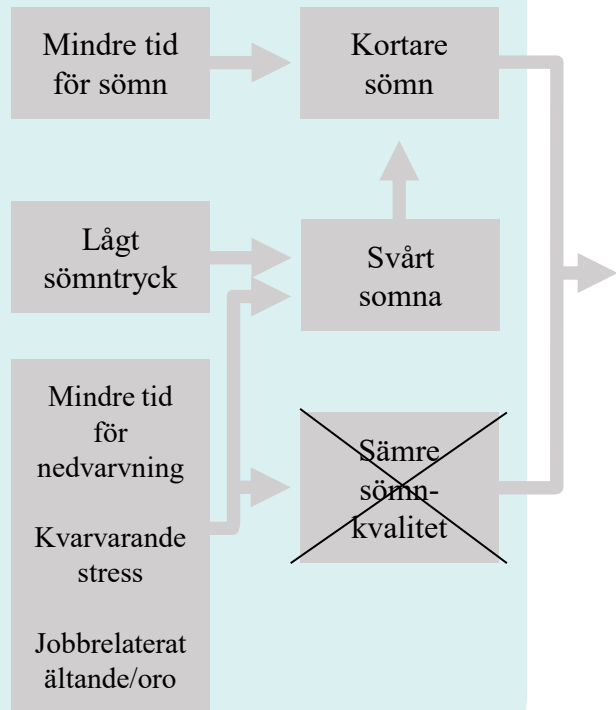


Kristin Öster



Karolinska  
Institutet

## Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

## Resultat

### Samma natt:

- Förkortad sömnlängd (ca 5-6h)
- Ökad oro vid sänggående
- Inte mer rastlös sömn, men upplevs otillräcklig

### Långsiktiga effekter:

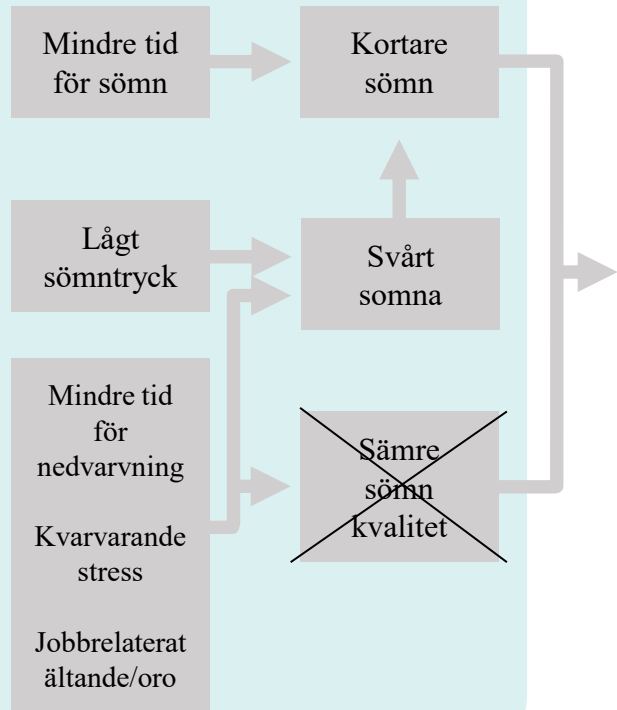
- Ökad förekomst av självrapporterade sömnproblem
- Ingen ökad risk för kliniska sömnstörningar, dvs diagnosticerade sömnproblem



## Resultat från studier på minskade korta vilotider

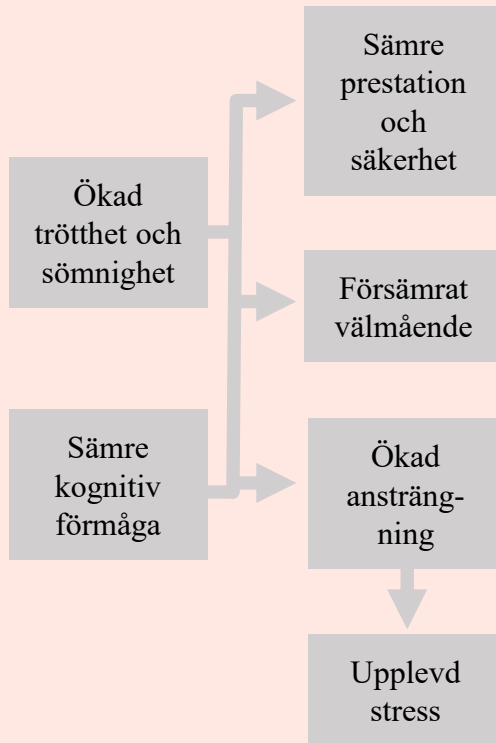
- Minskad förekomst av insomnibesvär och besvärande trötthet (Djupedal et al, 2025)

## Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

## Dagpass som följer direkt på kvällspass

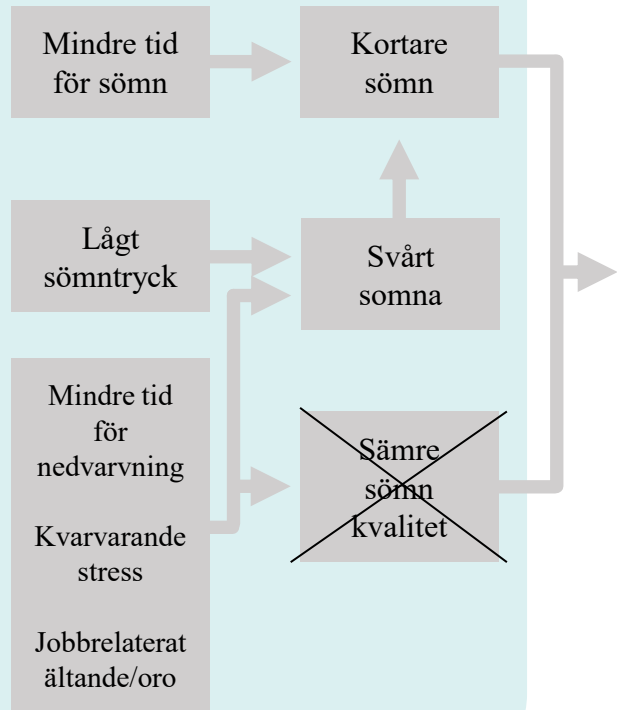


## Resultat

### Efterföljande dag/dagar:

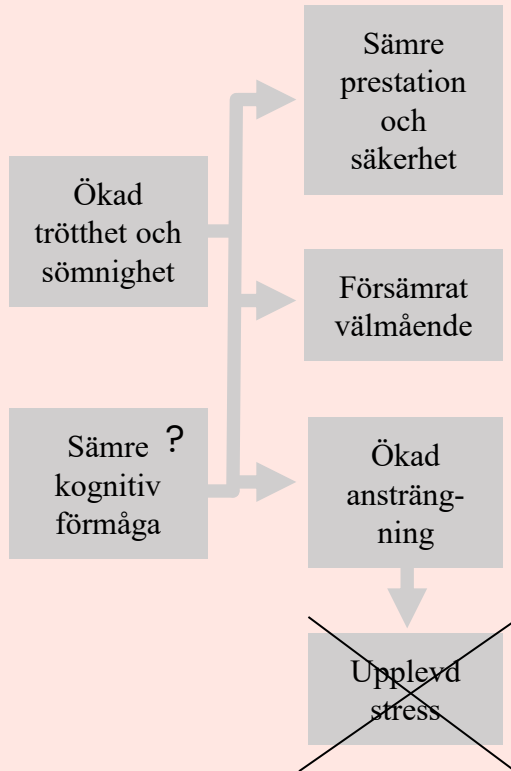
- Ökad trötthet och sömnighet under arbete

## Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

## Dagpass som följer direkt på kvällspass

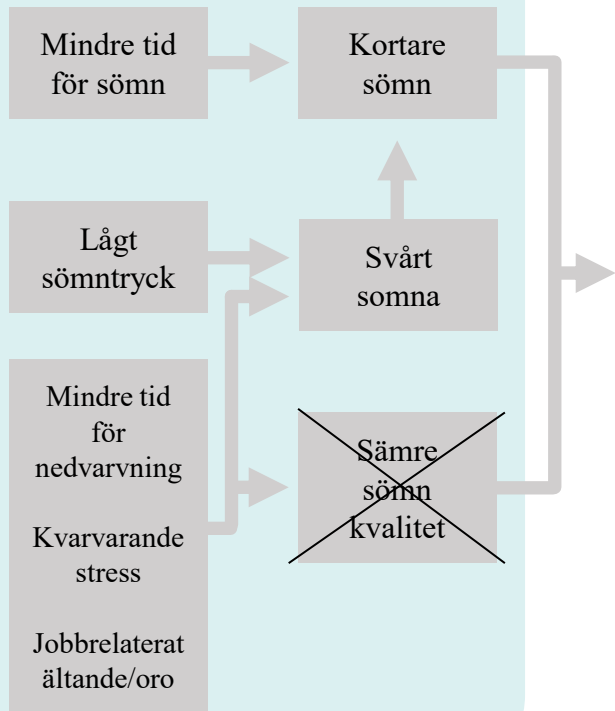


## Resultat

### Efterföljande dag/dagar:

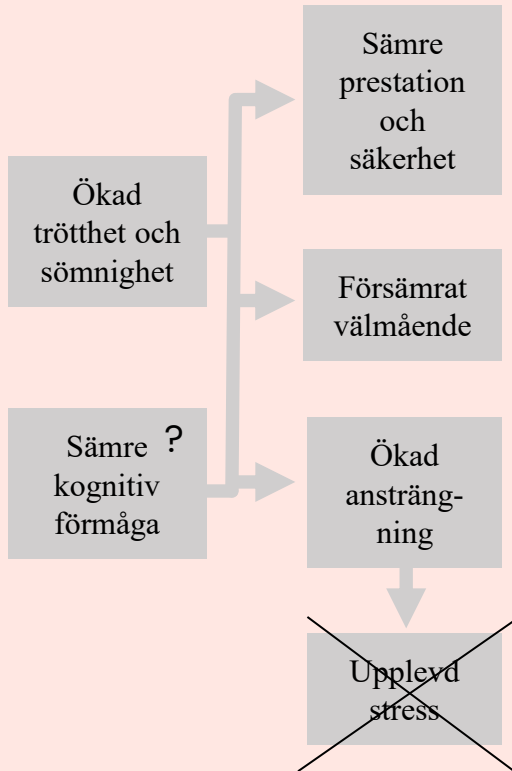
- Ökad trötthet och sömnhet under arbete
- Ökad risk för olyckor på och efter arbetet
- Rapporterar sämre kognitiv funktion, men bibehållen prestation på tester
- Ingen effekt på stress

## Kvällen och natten efter kvällspasset



Öster et al, 2024

## Dagpass som följer direkt på kvällspass



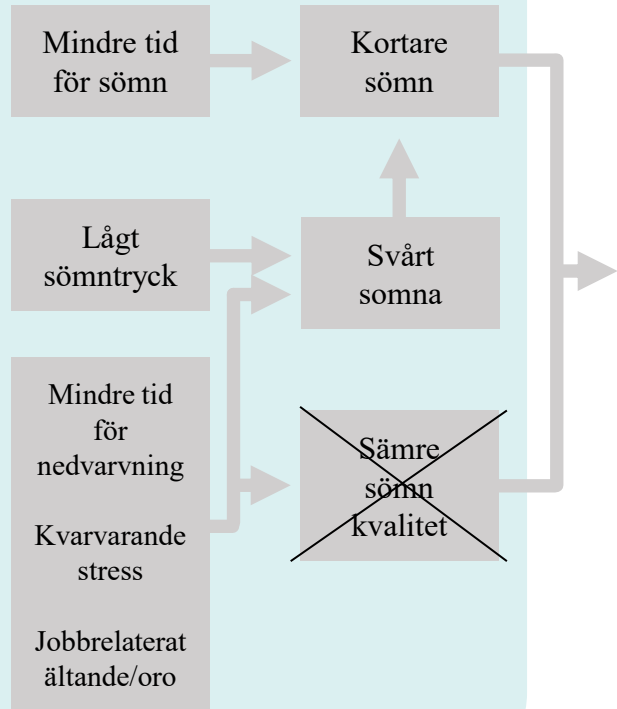
## Resultat

### Långsiktiga effekter:

- Ökad risk för kortare sjukskrivningsperioder (1-3 dagar)
- Ingen ökad risk för långtidssjukskrivning
- Ökad förekomst av självrapporterad patologisk trötthet
- En studie visar på ökad risk för ischemisk hjärtsjukdom,
- ... i övrigt ingen riskökning vad gäller cerebrovaskulär sjukdom, graviditetspåverkan eller psykiatriska diagnoser

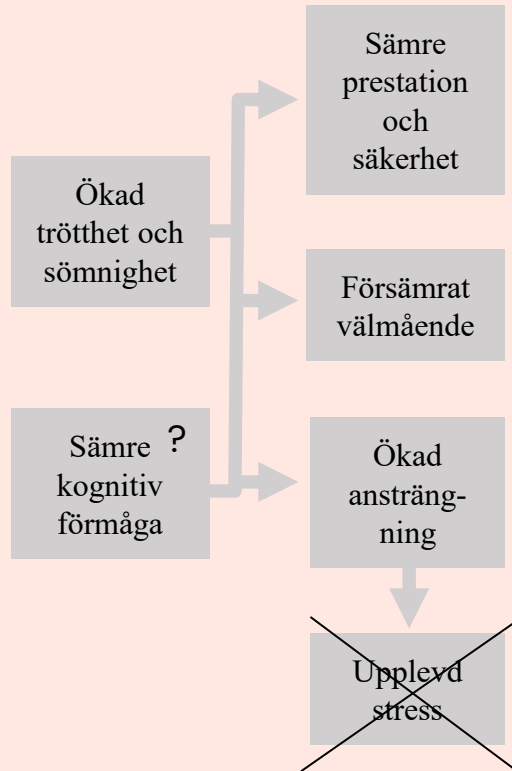


## Kvällen och natten efter kvällspasset

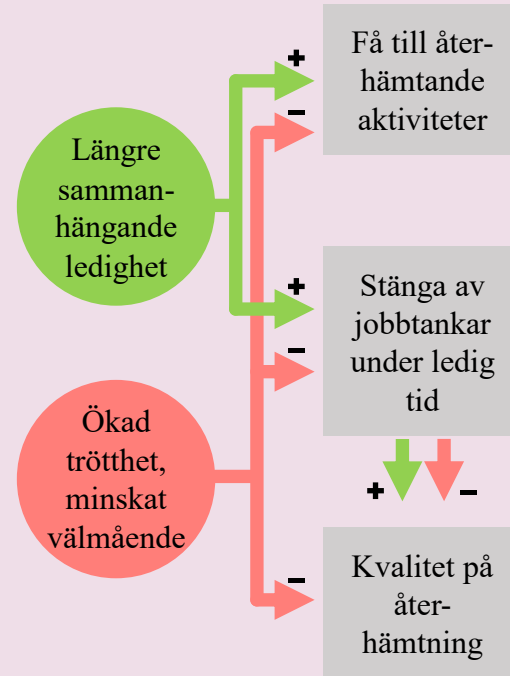


Öster et al, 2024

## Dagpass som följer direkt på kvällspass



## Ledig tid efter dagpassets slut



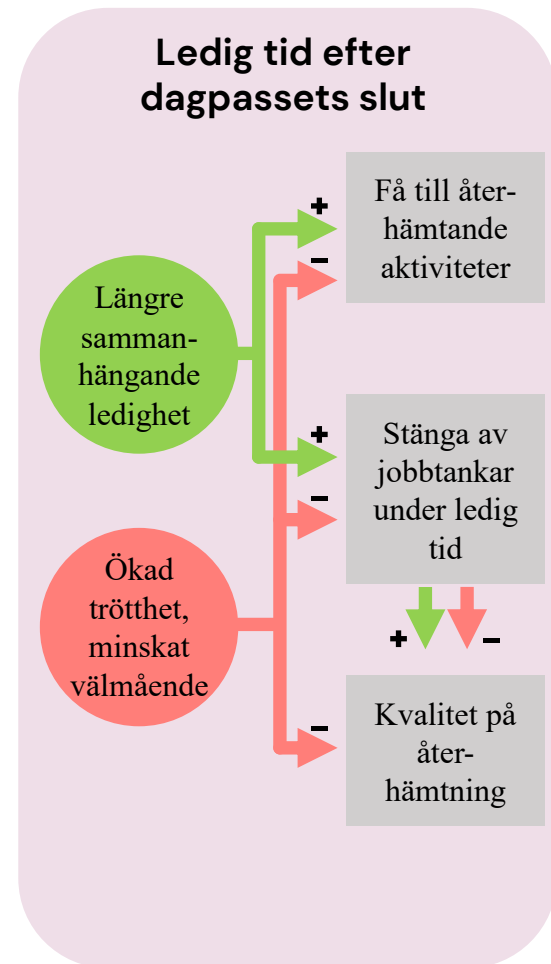
## Resultat

- Ökad förekomst av upplevd obalans mellan arbete och fritid och sociala problem
- Ökad trötthet under lediga dagar
- Ingen effekt på förmåga att stänga av jobbtankar

... sannolikt en stor individuell variation!

Kanske handlar det mer om flexibilitet i schemaläggning, än skiftkombinationen i sig?

Eller att helgarbete ökar, som en följd av färre korta vilotider?



# Arbetstidsblomman

## exempel kort vilotid



→ För några, lättare att få ihop livspusslet

→ Trötthet efter arbetet spiller över på privatlivet (kan hindra mer aktiv återhämtning)

→ Lättare att ta rapport och göra plan för dagen

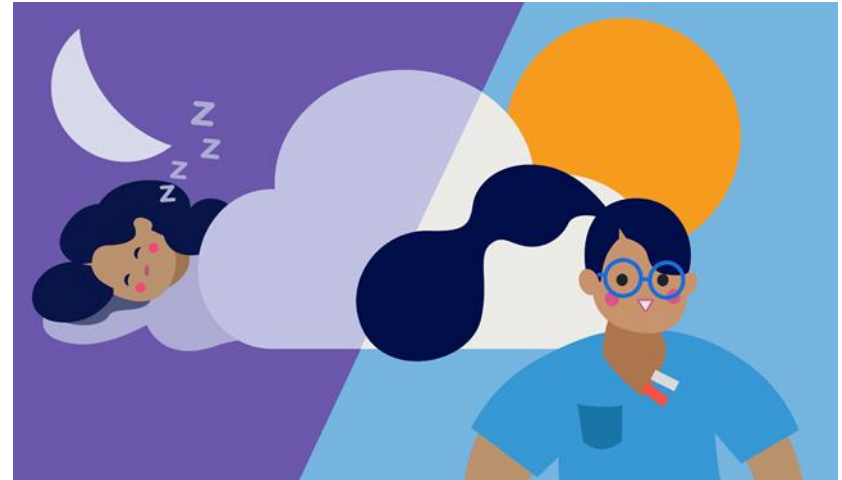
→ För en del minskar stress under morgonskiftet

→ Risk för nedsatt prestation och misstag

→ Sämre återhämtning: ökad trötthet, otillräcklig sömn, problem varva ned

# Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
  - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



# Återhämtning och sömn: Strategier för att stötta dygnsrytmen

## Organisationsnivå

### Scheman

- Max 3 nattpass i följd
- Minst 2 lediga dagar efter ett nattpass/period med nattpass
- Framlänges rotering (morgon–eftermiddag–natt)
- Undvik tidiga morgonpass

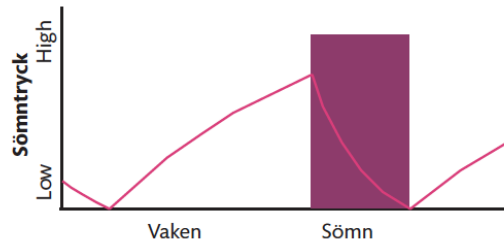
### Arbetsmiljö

- Se över möjligheten för dagsljus
- Möjliggör regelbundna måltider

## Individnivå

- Försök ha så stabil sömnrytm som möjligt trots oregelbundna arbetstider
  - Ankarsömn: en del av sömnen sker på samma tid (om möjligt)
  - Försök att få ljus på morgon/förmiddag och minska ljusexponeringen på kvällen (t.ex. skärmljus)
  - Stabil rytm för måltider

# Återhämtning och sömn: Strategier utifrån sömntrycket



## Organisationsnivå

- Undvik långa arbetspass (>12h) men beror på hur belastande arbetsmiljön är
- Undvik korta vilotider (<11 tim) mellan arbetspassen
- Möjliggör tupplurar vid nattpass eller långa arbetspass

## Individnivå

- Tänk på att man behöver vara vaken ca 16 timmar för att kunna sova 8 timmar
  - Sov inte för länge på morgonen om du ska upp tidigt nästa dag.
- Minska sömntrycket inför nattpass genom att ta en tupplur.
- Tänk på att tupplurar kan påverka efterföljande sömn om de tas för nära inpå sömnen.


# Återhämtning och sömn: Strategier utifrån stressen – lämna jobbet på jobbet

## Organisationsnivå

- Avslutningsrutiner
  - Finns det organisatoriska hinder? Ex tid, dokumentation, mail
- Strukturer för reflektion under arbetsdagen
- Fånga upp när medarbetarna har svårt att släppa arbetet på fritiden
- Se över policy kring sms och mailkontakt utanför arbetstid

## Individnivå

- Avsätt tid för nedvarvning före sänggåendet



*"Att tänka på allt och **sen koppla av hemma är jättesvårt**. Det enda som snurrar i huvudet är "har man gjort rätt", "har man gett rätt läkemedel" och det är ju sånt, och sen drömmer om såna saker."*

Epstein et al, 2020

# Vad är återhämtning?

- Återhämtning - en psykologisk och fysiologisk nedvarvningsprocess efter stressaktivering, som återställer fysiska och psykologiska resurser som har förbrukats.

Geurts & Sonnentag, 2006; Zijlstra & Sonnentag, 2006; Zijlstra, Cropley & Rydstedt, 2014

- Det vill säga, återhämtning handlar både om att varva ner, och att engagera sig i aktiviteter som kan fylla på energi.
  - Återhämtningsbeteenden
  - Sömn



# Återhämtningsbeteenden: Ge utrymme för återhämtning under arbetet

## Organisationsnivå

- Varva aktivitet och återhämtning – "randiga dagar"
- Möjliggöra rast och paus
  - Strukturer, kvalitet på rasten
- Stötta och uppmuntra återhämtning
  - Påminna varandra (strukturerat och spontant)
  - Uppmärksamma tecken på trötthet
- Hur arbetet är organiserat påverkar
  - Variera, undvik säkerhetskritiska uppgifter då det är hög förekomst av trötthet



# Återhämtningsbeteenden: Ge utrymme för återhämtning under arbetet

## Individnivå

- Ta kontinuerliga pauser
  - Mikropauser
  - Mindfulness övning
  - Snabbavspänning
- Variera arbetsuppgifter
- Vänta inte med att fylla på med energi
- Även små saker kan ha effekt



# Återhämtningsprogrammet Bädda för kvalitet

Preventiv ansats

3 gruppsessioner på 2,5 tim

## Strategier som användes

95% – sänggående-rutin

78 % – optimera sömnen i relation till sömstrycket och dygnsrytmen

87 % – rutin för att lämna jobbet

70 % – mindfulness, avslappning

80 % – återhämtningsbeteenden på jobbet och/eller fritiden

90 % skulle fortsätta använda strategierna

## Resultat

- Lättare att släppa tankar på jobbet och ökad kvalitet på återhämtningen under ledig tid
- Mindre utmattningssymtom
- Bättre upplevd kognitiv förmåga
- Upplevelse av att kunna utföra arbetet på ett mer säkert sätt
- Förebygga somatiska symptom



Ladda ned handboken på vår hemsida:

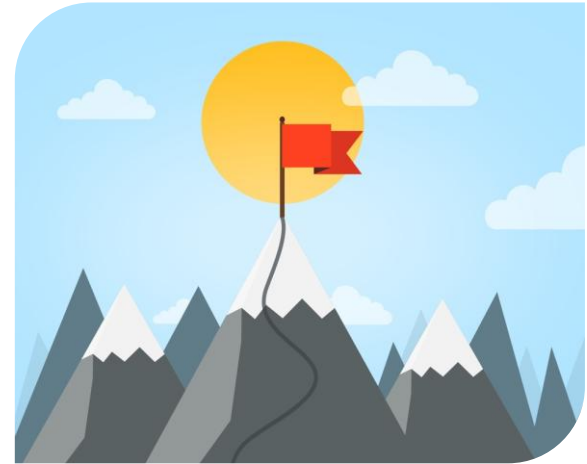
<https://ki.se/cns/anna-dahlgrens-forskargrupp>

under rapporter och publikationer

# Ledarskapet är viktigt!

- Skapa strukturer och utrymme för återhämtning under (t.ex. pauser) och mellan arbetspass (t.ex. arbetstider, underlätta att släppa tankar på jobbet)
- Uppmärksamma trötthet & bristande återhämtning
  - Ex. "jobba-krascha" mönster
- Utbilda medarbetarna
- Föregå med gott exempel och visa att återhämtning är viktigt

Ovanstående bidrar till en kultur av att prioritera återhämtning och arbeta med trötthet som en risk för hälsa och säkerhet

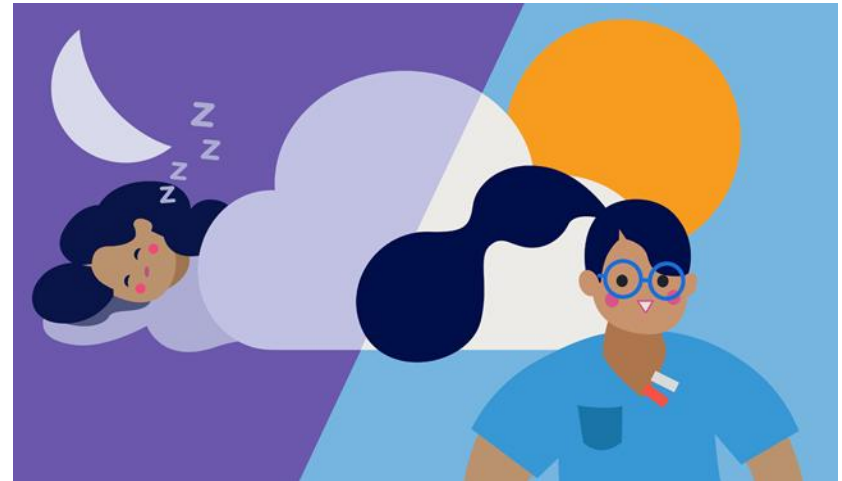


Pågående studie om ett ledarskap för återhämtning!

<https://ki.se/cns/badda-for-kvalitet-via-ledarskap-for-aterhamntning>

# Innehåll

- Vad är återhämtning och varför är det viktigt?
- Hur arbetstiderna interagerar med återhämtning
  - Exempel från korta vilotider
- Strategier för återhämtning på individ och organisationsnivå
- Arbetstidsförläggning, individuell schemaplanering och arbetstidsförändringar



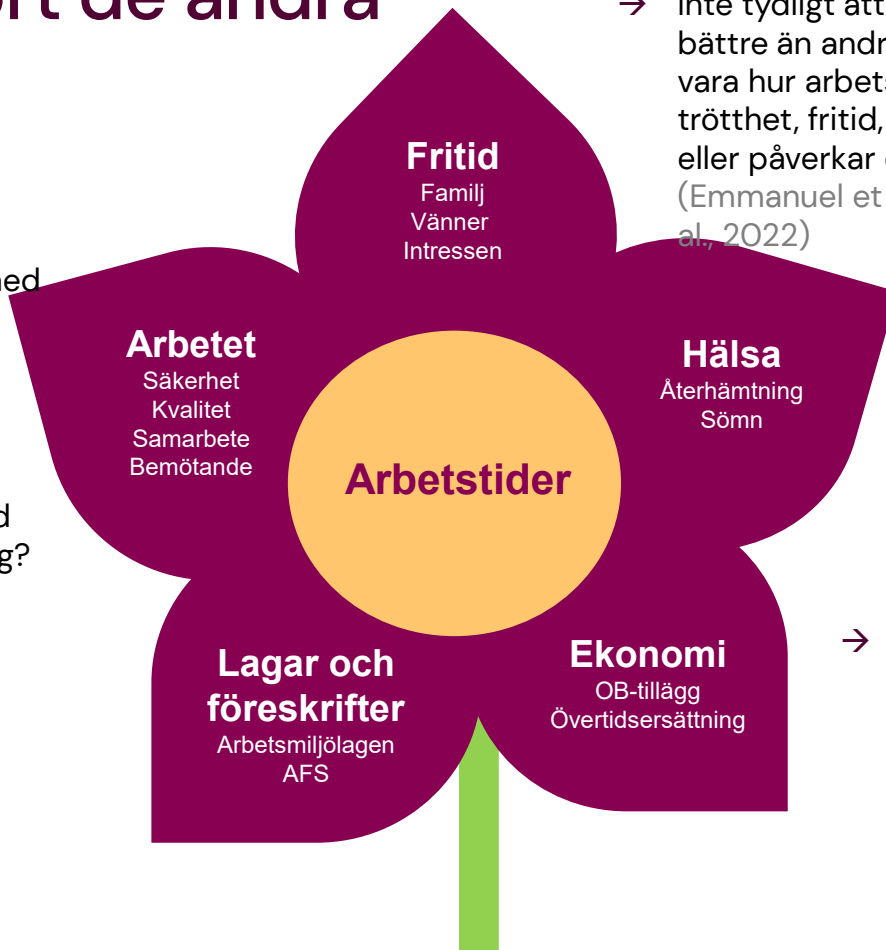
# Allmänna riktlinjer för arbetstidsförläggning

- Undvik < 11 timmar mellan arbetspassen
- Undvik långa arbetspass, inte mer än 12 timmar (men beror på belastning)
- Arbeta inte mer än 3 nattpass i rad
- Lägg in minst 2 lediga dagar efter ett nattpass/period med nattpass
- Lägg scheman som roterar framåt (morgon–eftermiddag–natt)
- Undvik tidiga morgonpass (före kl. 7)
- Maximalt 5–6 arbetsdagar i följd
- Arbeta inte mer än 48 timmar/vecka
- Låt medarbetarna ha inflytande över arbetstiden
- Förutsägbara arbetstider

# Glöm inte bort de andra blombladen

→ Finns det tillräckligt med bemanning?

→ Funkar schemat med arbetets organisering?



→ Inte tydligt att vissa skiftscheman är bättre än andra – avgörande tycks vara hur arbetstiderna påverkar trötthet, fritid, skapar sociala problem eller påverkar omsorgsåtaganden (Emmanuel et al., 2024; Åkerstedt et al., 2022)

→ Sjuksköterskor önskar inte bara tillräcklig ledig tid – utan också tillräckligt med energi över! (Emmanuel et al., 2024)

→ Vad som utgör ett bra schema, varierar sannolikt mellan individer – behov av individuell anpassning och hänsyn (Ejebu et al., 2021)

# Inflytande över arbetstiden viktigt för medarbetare

- Tycks kunna främja balans mellan arbete och fritid, såsom förmåga att kunna anpassa arbetet efter åtaganden i privatlivet (Nijp et al., 2012)
  - Inflytande över arbetstider begränsat bland skiftarbetare (Puttonen et al., 2010)
  - Att inte kunna påverka sina arbetstider upplevs som ett stort problem bland skiftarbetare (Åkerstedt et al., 2017)
- Eventuellt medför det hälsofördelar
  - bättre hälsa, lägre sjukfrånvaro (Ala-Mursula et al 2002, 2004, 2005)
  - mindre utmattningsbesvär bland sjuksköterskor (Dall'Ora et al., 2020)
  - minskad risk för förtidspensionering.
- En buffert mot arbetsrelaterad stress och långa arbetstider?
- Risk att personalen åsidosätter sina behov av återhämtning till förmån för sociala åtaganden? Blandade resultat i forskningen
- Vem har arbetsmiljöansvaret?
  - Individuell schemaplanering kan innebära en otydlighet kring arbetsmiljöansvaret (SOU 2018:24)

# Individuell schemaplanering – faktorer som påverkar chefens arbete

- Intervjuer med 11 första-linjen chefer & 9 bemanningsassistenter
- Flera olika faktorer påverkade möjligheten att uppnå hållbara arbetstider



Epstein et al, 2023

# Arbetstidsförläggningen är en komplex process

- Viktigt att se på helheten i arbetstidsförläggningen
  - om man ändrar en komponent i schemat så kan det påverka andra aspekter t.ex. att förkorta nattpassen kan leda till fler nattpass
- Måste anpassas till kontextuella förutsättningar
- Arbetstider och trötthetsrelaterade risker behöver utvärderas systematiskt som en del i det systematiska arbetsmiljöarbetet



# Vad bidrar till lyckade organisatoriska interventioner?

## Viktiga faktorer:

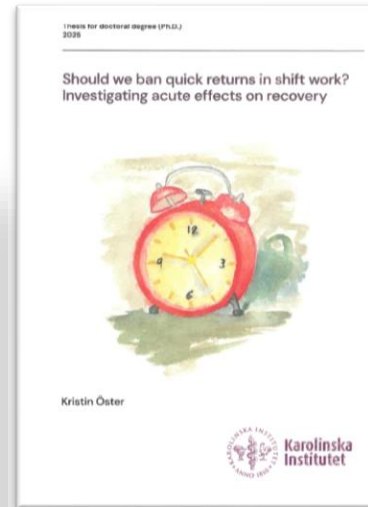
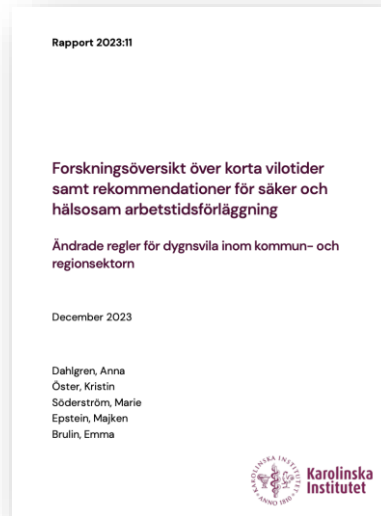
- "Readiness for change"
- Involvera medarbetarna
- Anpassning till kontexten
  - lokala förutsättningar, arbetsprocesser, kultur mm
- Iterativt tillvägagångssätt
  - dynamiskt, följ processen och justera vid behov. Försök förstå om något fungerar eller inte
- Stöd från ledare
  - för stöd, resurser och förebilder
- Tillämpa en systemsyn
  - individ, team, ledare, organisation och kontext



# Tack för att ni lyssnat! Frågor?

Material finns att ladda ner gratis på vår hemsida!

<https://ki.se/cns/anna-dahlgrens-forskargrupp>





**Karolinska  
Institutet**